



Richtig essen
von Anfang an!

PROJEKTVORSTELLUNG

„Richtig essen von Anfang an!“

Schwangere, Stillende und Kleinkinder bis zum 3. Lebensjahr



Hauptverband der österreichischen
Sozialversicherungsträger



BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

Projekthintergrund

- Ernährungs- und lebensstilassoziierte Erkrankungen, insbesondere **Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter** nehmen stark zu.
- Diese Tatsache macht **zielgruppenspezifische, lebensraumorientierte Maßnahmen** im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention nötig.
- Die Wichtigkeit **richtiger Ernährung schon während der Schwangerschaft** und **von frühester Kindheit an** ist heutzutage wissenschaftlich unumstritten.
- Richtige Ernährung weist **präventive Potentiale** auf, die sich positiv auf die **gesamte Lebensspanne** auswirken.

Zukunftsaussichten WHO 2003

Wenn es zu keiner Ernährungsumstellung kommt, wird bis zum **Jahr 2020** der **durchschnittliche BMI bei 30** liegen und **chronische Erkrankungen** werden für mehr als **3/4 aller Todesfälle** in den Industriestaaten verantwortlich sein.



Motto und Vision

Unter dem Motto
„Gesund ins Leben starten“
entstand die Vision,
durch richtige Ernährung
die Gesundheit zu fördern und so
einen optimalen Start ins Leben zu gewährleisten.

Strategische Ziele des Projekts

- Schaffung gesundheitsfördernder Rahmenbedingungen
- Etablierung gesundheitsfördernder Essgewohnheiten und damit Zurückdrängung ernährungsbezogener Krankheiten
- Gewichtsnormalisierung bei Kindern
- Optimale Zufuhr von Mikro- und Makronährstoffen
- Gewährleistung qualitativ hochwertiger Ernährung
- Erlernen positiven Essverhaltens
- Ernährungsaufklärung (Risiko und Vorteile einzelner Handlungen) und somit eine Verbesserung eigenverantwortlichen Handelns im Umgang mit der Ernährung

Wie sollen die Ziele erreicht werden?

Als erster Schritt war mit Hilfe von „Good Practice“ Modellen und einer fundierten Ist-Analyse ein Maßnahmenkatalog auf 3 Ebenen zu erstellen.

Die 3 Ebenen:

1. **Mikroebene:** Das Individuum selbst
2. **Mesoebene:** Der Lebensraum der Zielgruppe
3. **Makroebene:** Gesellschaftliche und gesetzliche Rahmenbedingungen

Projektberichte

- Projektergebnisse sind in Form eines Gesamtdokuments unter folgendem Link abrufbar: www.richtigessenvonanfangan.at

Erarbeitete Inhalte des Gesamtdokuments

- Basisliteraturbericht (Schwangere, Stillende, Kinder)
- Settinganalyse
- Stakeholderanalyse
- Service Point-Analyse
- Ist-Analyse
- **Maßnahmenkatalog (Handlungsempfehlungen)**
- Models of Good Practice zu einzelnen Handlungsempfehlungen



Erstellung und Akkordierung

ÖSTERREICHISCHER BEIKOSTEMPFEHLUNGEN

Ziele

- Erstellung einheitlicher Beikostempfehlungen aufgrund umfassender **Literaturrecherchen** und einer **Experten/innenkonsultation**
- Evidenzbasiert Nachrecherche zu bestimmten Themengebieten
- Erstellung **zielgruppenspezifischer Empfehlungen** (Experten- und Elternversion)
- Förderung der Verwendung **einheitlicher, evidenzbasierter Empfehlungen** in der regionalen Umsetzung

Inhalte der Expertenversion wurde für Eltern adaptiert

Ausblick

- Broschüre wird in Türkisch und Bosnisch-Kroatisch-Serbisch übersetzt
- Update im Herbst 2011
- Überprüfung der Effektivität und Breitenwirksamkeit (Evaluierung der Beikostbroschüre)
- Erarbeitung eines Beikostworkshops



Bestellung Beikostbroschüre



Bestellung über Bestellservice BMG

broschuerenservice@bmg.gv.at

http://www.bmg.gv.at/home/Service/Publikationen_bestellen/

Tel: 0810/81 81 64



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.

Drucksorten

Poster

 **Richtig essen**
von Anfang an!

Babys erstes Löffelchen

Wann
Zwischen **Beginn des 5. Monats (7. Woche)** und **Ende des 6. Monats (8. Woche)**.
In den ersten Lebensmonaten ist Ihr Baby mit Stillen bzw. Säuglingsanfangsnahrung (Pre-Nahrung) bestens versorgt. Muttermilch und Säuglingsanfangsnahrung bleiben auch danach noch eine wichtige Nährstoffquelle.

Was
Alles erlaubt – aber schrittweise. Zu Beginn sind gut verfügbare Eisen- und Zinkquellen wie Fleisch und Getreide empfehlenswert. Alle Lebensmittel können angeboten werden, auch Fisch, Eier oder Nüsse (aber nur fein gemahlen). **Flüssigkeit** ab Beizutbeginn anbieten. Ab dem 10. Monat braucht Ihr Kind dann regelmäßig Flüssigkeit in Form von Getränken, ideal ist Wasser.

Was nicht
Verzichten Sie auf **Salz, Zucker, Honig** und Süßungsmittel (vor allem auch bei Getränken).
Melden Sie gasig oder grob gehackte Nüsse und Erdnüsse. Diese können eingeatmet werden und tief in die Lunge geraten.

Wie oft
Ihr Kind weiß am besten, wann es hungrig und satt ist – **achten Sie auf diese Signale.** Schrittweise können Sie das Füttern an die Familienmahlzeiten anpassen.

Wichtig
Achten Sie auf Hygiene!

- Sauberkeit bei der Zubereitung
- Durchkochen von „Risikolebensmitteln“ (Fleisch, Fisch und Ei)
- Händewaschen vor dem Kochen und Essen

Wie
Geben Sie die erste Beizost **geduldet, warm und püriert** sowie in **kleinen Mengen**.



Postkarten



Aufkleber



Systematische Übersichtsarbeit

**„Gesundheitliche Aspekte von Tiermilchkonsum
bis zum Ende des 3. Lebensjahres“**

Gesundheitliche Aspekte von Tiermilchkonsum bis zum Ende des dritten Lebensjahres

Systematische Übersichtsarbeit

Oktober 2011

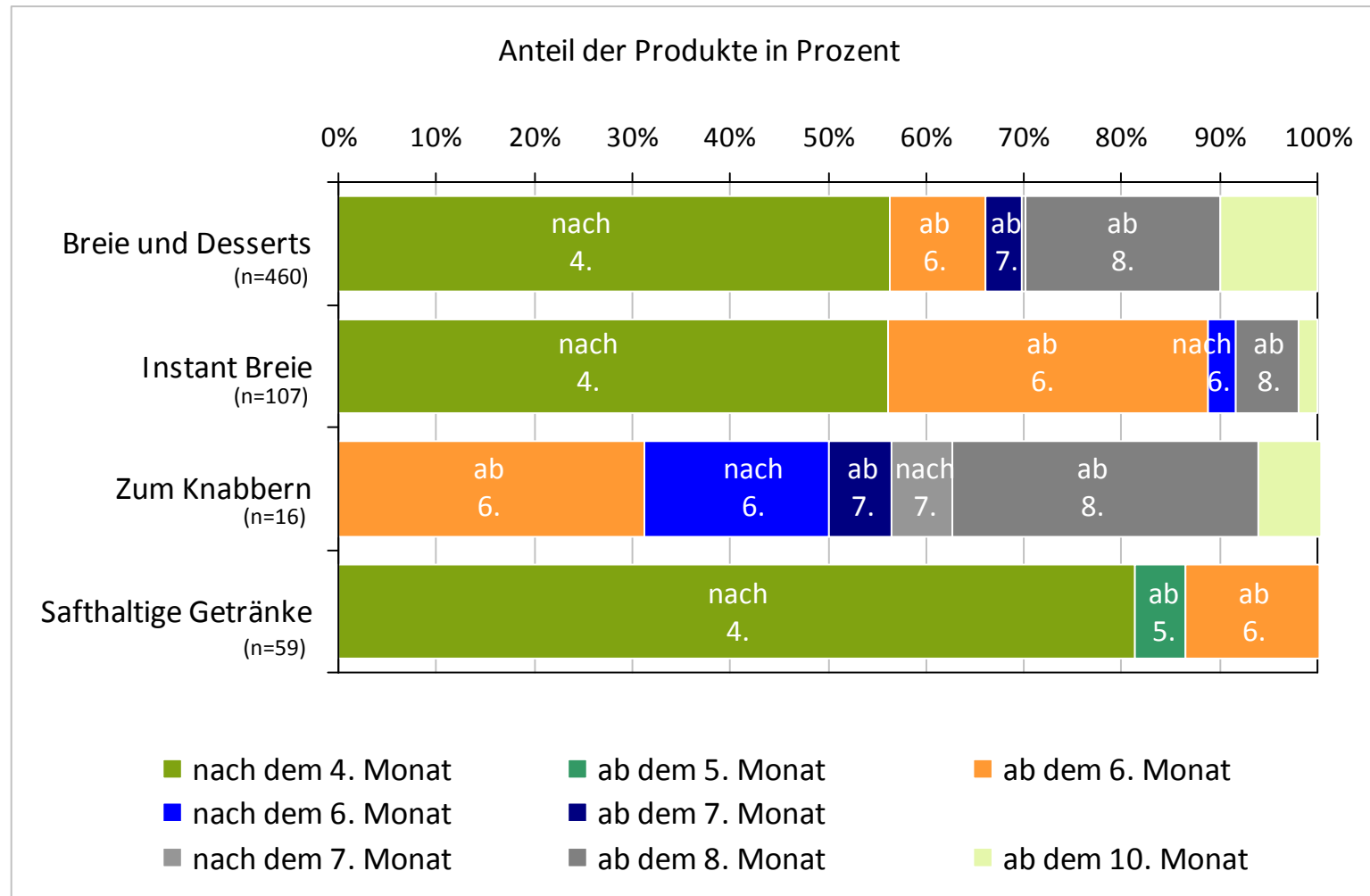
Methodik

EVALUATION DER KENNZEICHNUNG VON BEIKOSTPRODUKTEN

Anzahl der Produkte

Oberkategorie	n	Zwischenkategorie	n	Unterkategorie	n
Breie und Desserts (handelsfertig zubereitet)	460	Vegetarische Hauptmahlzeiten	95	Gemüse-Kartoffel-Brei Gemüse-Reis/Hirse/Nudel-Brei Gemüse-Obst-Brei	71 21 3
		Komplettmenüs mit Fleisch/Fisch	98	Menü mit Fleisch Menü mit Fisch	95 3
		Fleischzubereitung	10		
		Milch-Getreide-Brei/Trinkmahlzeit	60	Milch-Getreide-Brei & Müsli (mit Obst/Gemüse) Milch-Getreide-Trinkmahlzeit	37 23
		Obst- und Obst-Getreide-Breie	164	Obst-Brei Obst-Getreide-Brei Obst-Getreide-Trinkbrei	111 51 2
		Milchdessert	33	Obst-Jogurt/Milch/Topfen-Brei Pudding	27 6
Instant-Breie	107	Instant-Getreide	47		
		Instant-Milch-Getreide	49		
		Instant-Soja	1		
Suppe	2				
Zum Knabbern	16	Kekse/Biskotten	10		
		Zwieback	5		
		Reiswaffeln	1		
Getränke	95	Safthaltige Getränke	59	Saft Saft & Wasser Tee & Saft	41 11 7
		Instant-Tee	21		
		Kalorienfreie Getränke	15	Wasser Tee (Aufgussbeutel)	3 12
GESAMT	680				

Anteil der Produkte nach der Alterseignung



Erfasste Parameter (1)

Allgemeine Angaben und Produktinformationen

- Alterseignung
- Marke bzw. Hersteller
- Sachbezeichnung
- Produktkategorie
- Portionsgröße/Füllmenge
- Angaben zur empfohlenen Tageszeit der Fütterung
- Zusätzliche Produktinformationen

Erfasste Parameter (2)

Nährwertdeklaration (Energie- und Nährwerte)

- Energie- und Nährwerte pro 100 g bzw. pro Portion
- Energieprozent, Salzgehalt (Berechnung)

Erfasste Parameter (3)

Zutatenverzeichnis

- enthaltene Zutaten (Einteilung in Gruppen)
- Anzahl der Zutaten
- Anzahl der Sorten bei Obst, Gemüse, Fleisch, Milch & Milchprodukte, Getreide & Getreideprodukten
- Anteil in Prozent bzw. Gramm

Erfasste Parameter (4)

Gebrauchsanleitung (Zubereitung von Instantprodukten)

- Empfohlene Lebensmittel für die Zubereitung
- Empfohlene Lebensmittelmengen für die Zubereitung

Abschätzung der Nährstoffexposition

- Berechnung der Nährstoffaufnahme von Säuglingen durch Gabe von kommerziellen Beikostprodukten

Evaluation der Kennzeichnung von
Beikostprodukten



Methodik und Ergebnisse

2010/11

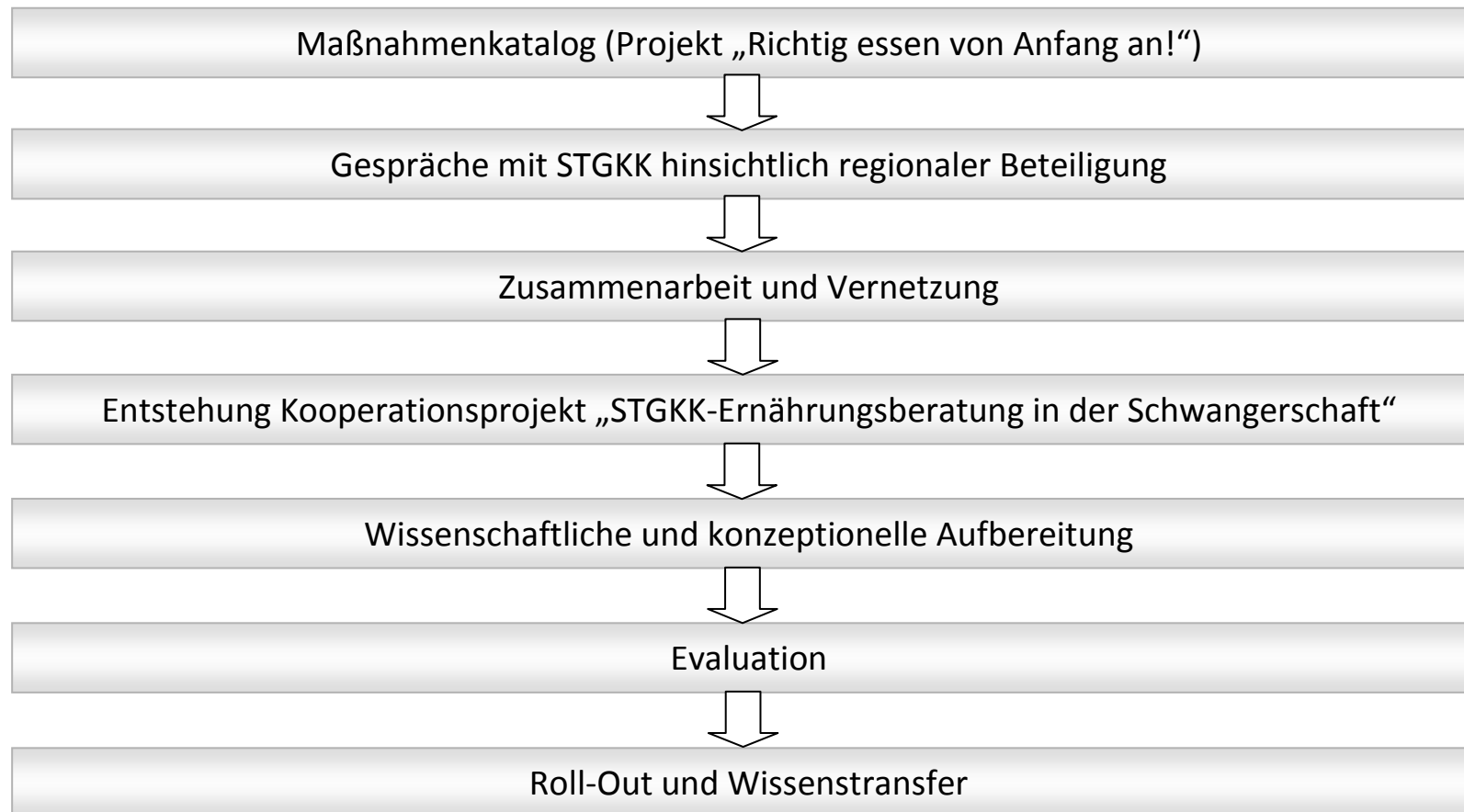
REGIONALE UMSETZUNG



Workshops Ernährungsberatung in der Schwangerschaft



Zusammenarbeit „Richtig essen von Anfang an!“ und STGKK





Schulung der Multiplikatoren/innen

- Schulungen durchgeführt in
 - Niederösterreich
 - Kärnten
 - Salzburg
 - Steiermark
 - Tirol
 - Vorarlberg
- Wien und Oberösterreich folgen
- Burgenland wird von Niederösterreich mitbetreut



Durchführung

- Workshop „Ernährungsberatung in der Schwangerschaft“
 - Kärnten
 - Steiermark
 - Tirol
 - Vorarlberg
- > Termine unter www.richtigessenvonanfangan.at
- Beikostworkshop (inkl. Thema Ernährung in der Stillzeit)
 - PILOT in Steiermark und Tirol



Inhalte

- Energiebedarf / Gewichtszunahme / Bewegung
- Einfluss der mütterlichen Ernährung auf die Gesundheit des Kindes
- Mahlzeitenhäufigkeit und Mahlzeitenstruktur
- Ausgewogene Ernährung während der Schwangerschaft – Qualität der Nahrungsmittel
- Bedarf an Mikronährstoffen: Eisen, Folsäure, Jod, Magnesium und Calcium/Vitamin D
- Schwangerschaftsbeschwerden
- Mögliche Risiken und Erkrankungen

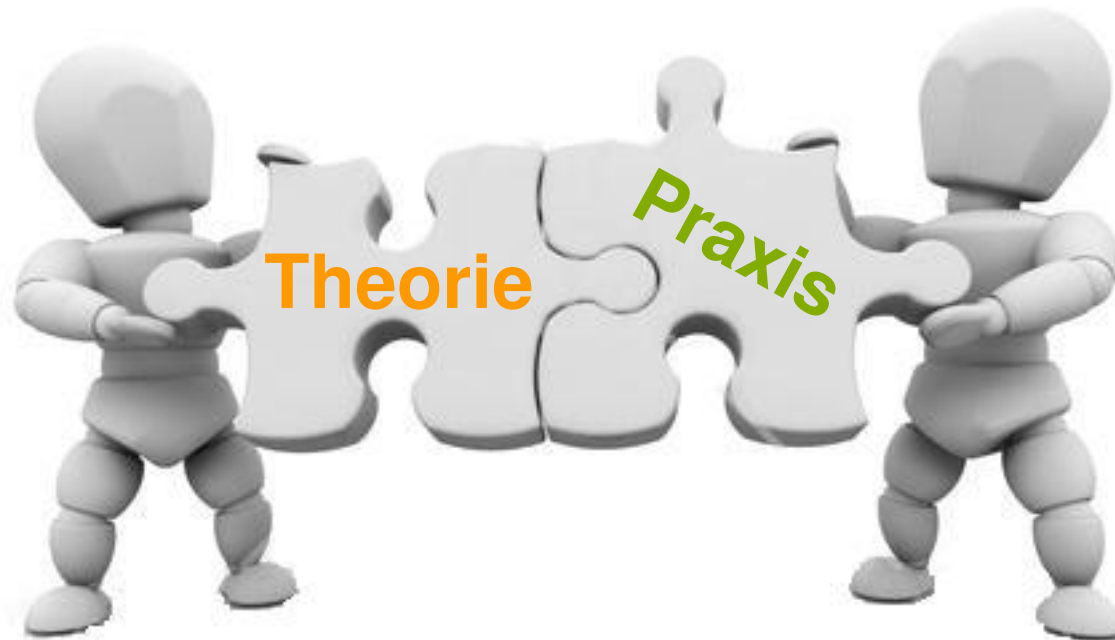


Evaluation

- Österreichweit
- Finanzierung durch Vorsorgemittel
- Jahresbericht
 - Österreichweit
 - Jedes Bundesland
- Schlussbericht über gesamte Laufzeit
 - Österreichweiter Gesamtbericht
 - Jedes Bundesland



Wissenstransfer



[Foto – Quelle: www.clipartof.com]

AUSBLICK



Ausblick

- ⇒ **Workshops „Ernährungsberatung in der Schwangerschaft“**
 - Ausrollung auf ganz Österreich, Erweiterung um Stillen/Beikost, ...
 - Österreichweite Evaluierung

- ⇒ **Beikostempfehlungen**
 - Zweisprachige Broschüren
 - Update (Milchkonsum)
 - Überprüfung der Effektivität und Breitenwirksamkeit (Evaluierung)

- ⇒ **Evaluierung der Kennzeichnung von Beikostprodukten**

- ⇒ **Entwicklung von Empfehlungen für die Ernährung von Kindern im Alter von 1 – 3 Jahren**